

INTEGRATORI

Io ho scoperto la capacità e la forza degli integratori con la mia malattia.
Ci sono integratori, che aiutano per la Preghiera del cuore e per la meditazione.



*La **rodiola**, piccola rosa, era usata prima della venuta di Gesù. È una pianta adattogena, ha proprietà antiasteniche contro la stanchezza e rinvigorenti. Cura la malattia da raffreddamento e, soprattutto, il tono dell'umore. È antinfiammatoria e antitumorale. Alla rodiola si unisce la Vitamina B.



*Altro integratore potente per la meditazione è lo **zafferano**, consumato dalle popolazioni mongole, sopraffatte dalla stanchezza. È antidepressivo e antinfiammatorio. Avicenna (980-1037 d. C.), medico famoso, ha descritto le proprietà dello zafferano nel "Canone della medicina moderna". Lo zafferano è importante per l'equilibrio del tono dell'umore. È un neurotrasmettitore di dopamina, noradrenalina e serotonina. Ha un effetto sul cervello per la memorizzazione.



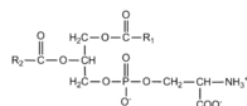
*La **withania sonnifera** dà sonno ristoratore. Al mattino si ha lucidità mentale, vigore e calma.



*Gli integratori di **Gaba** danno serenità e favoriscono il sonno.



*Il **magnesio** ha 300 reazioni biochimiche nell'organismo umano. Il magnesio bisglicinato è più potente; aiuta contro lo stress, contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.



*La **fosfatidilserina** è utile per gli anziani. È presente nel latte materno.



*Il **triptofano** è da assumere la sera per l'equilibrio dell'umore.

Tutti questi integratori aiutano per la Preghiera del cuore.